

# 禪修之止相、舉相、捨相

20231207 圓光佛學研究所

釋心傳講解

---

## 一、經證片段：

慈氏(Maitreya)菩薩復白佛言：「世尊！云何止(*śamatha*)相(*nimitta*)？云何舉(*pra-graha*)相？云何捨(*upēkṣā*)相？」

佛告慈氏菩薩曰：「善男子！若心掉舉、或恐掉舉時，諸可厭法·作意(*manasi-kāra*)，及彼無間心·作意，是名止(*śamatha*)相。

若心沈沒、或恐沈沒時，諸可欣法·作意(*manasi-kāra*)，及彼心相(*citta-nimitta*)·作意(*manasi-kāra*)，是名舉(*pra-graha*)相。

若於一向止道，或於一向觀道，或於雙運轉道，二隨煩惱(*upa-kleśa*)·所染污(*kliṣṭa*)時，諸無功用(*nir-abhi-saṃskāra*)·作意，及心任運轉(*an-ābhoga-vāhana*)中·所有作意，是名捨(*upēkṣā*)相。」<sup>1</sup>

## 二、專門用詞釋義：

止(*śamatha* (m.) < √sam (4U) (*śāmyati, śāmyate*)): 奢摩他、止息、平息、平靜、寂止。

相(*nimitta* (n.)): 心態意象、標記、徵兆。

舉(*pra-graha* (m.) < √grah (9U) (*grhñāti, grhñīte*)): 拿出、拿出來放在面前、伸展在面前。

捨(*upēkṣā* (f.) < √ikṣ (1U) (*īkṣati(-te)*), 注視、凝視、觀看、看待、瞻仰): 平衡、平靜(equanimity; equilibrium 沈著、安寧、寧靜)。

掉舉(*auddhatya* (n.) < ud-dhata (ut + hata); hata 為 √han 之過去被動分詞): 興奮、激動、躁動、浮躁、焦躁。

作意(*manasi-kāra* (m.)): 造作在心意上、專注、專心。

無間心(*ān-antariya-citta* (n.)): 無間斷的(*ān-antariya* < an + antara)無間隔的、直接連續的、立即的心。

沈沒(*ava-līna* (ppp.) < √lī (4Ā) (*līyate*), 附著、藏匿、潛伏、退縮): 怯弱、滯礙、昏沈、呆滯。

一向(*ekāntena* (adv.)): 專攻、專注於、專一地、致力於。

隨煩惱(*upa-kleśa* (m.)): 隨惑、小煩惱、次要煩惱。

無功用(*nir-abhi-saṃskāra* (m.)): 離於功用、不由功用、離於造作、不由造作。

## 三、對治掉舉，而成止相：

---

<sup>1</sup> 《解深密經·分別瑜伽品第六》，唐·玄奘譯，T 676, vol. 16, p. 699b. ([https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0676\\_003](https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0676_003)). Cf. <https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2019-13.pdf>.

3.1. 所對治：「若心掉舉、或恐掉舉時」：如果心正在掉舉或即將掉舉的時候。

3.2.1. 能對治之一：「諸可厭法·作意」：專注心意在那些與所對治事象的若干應可厭離的項目(*ud-vejanīya* (fpp.) < √vij (6U) (*vijate(-ti)*), 後退、逃遁;*kutsanīya* (fpp.) < √kutsaya (名動詞) (*kutsayati*), 責罵、譴責).<sup>2</sup>

3.2.2. 能對治之二：「及彼無間心·作意」：以及專注心意在由之前的有效對治所形成的適當的心之無間相續的情形。<sup>3</sup>

3.3. 小結：「是名止相」：這就稱為止相，也就是心態止息之意象或標記。

四、對治沈沒，而成舉相：

4.1. 所對治：「若心沈沒、或恐沈沒時」：如果心正在昏沈或即將昏沈的時候。

4.2.1. 能對治之一：「諸可欣法·作意」：專注心意在與所對治事象的若干應可欣喜的項目。<sup>4</sup>

4.2.2. 能對治之二：「及彼心相·作意」：以及專注心意在由之前的有效對治所形成的適當的心態意象。

4.3. 小結：「是名舉相」：這就稱為舉相，也就是能有效對治昏沈之伸展在面前的心態意象或標記。

五、輕度擾動，而成捨相：

5.1. 所處心境：「若於一向止道·或於一向觀道·或於雙運轉道·二隨煩惱·所染污時」：如果在一向專攻的止息禪修(奢摩他 *samatha*)的道路上，或者在一向專攻的洞察禪修(毘鉢舍那 *vi-paśyanā*)的道路上，或者在止息禪修與洞察禪修互相搭配和合運轉的道路上，卻還受到掉舉與昏沈這二種次要煩惱的染污的時候。

---

<sup>2</sup> 例如，所對治事象的醜陋面、臭穢面、陰暗面、脆弱面、粗鄙面、邪惡面，從而形成不淨觀、白骨觀。

<sup>3</sup> 適當的心，指的是不再掉舉，且不再對著掉舉在對治，而成為大致平穩的心。

<sup>4</sup> 從所對治之心態的沈沒、鬱悶，轉為心態的上揚、振作，而開心。例如，所對治事象的光明面，從而形成光明觀；所對治事象的虛空面，從而形成虛空觀；所對治事象的空性面，從而形成空性觀；所對治事象的佛身面，從而形成佛身觀。

5.2.1. 因應方式之一：「諸無功用·作意」：專注心意在不假造作之無功用。

5.2.2. 因應方式之二：「及心任運轉中·所有作意」：以及不帶入人為的添加而單純地讓心自然地運轉(任運而轉 *sva-rasena*)所顯現的在心意上的專注。

5.3. 小結：「是名捨相」：這就稱為捨相，也就是不假造作之平衡或平靜的心態意象或標記。

六、昏沈對治法：參考與練習「光明觀」

6.1. 將一般世人平庸地視自身為粗鄙肉體的見解，予以捨離。轉而不僅銜接主要依止的暨主要追隨的佛菩薩的攝受力與加持力，而且**觀想·自身為中空之光明體、單純的光明體**，並且持續穩住在如此翻轉世俗的認知與觀想。<sup>5</sup>

七、掉舉對治法：參考與練習「卸下妄念法」<sup>6</sup>

7.1. 妄念，也可指稱，經由起心動念，而滋生且正在運轉，卻相當失控，或甚至全然失控的思緒，包括散亂心(*vi-kṣepa*)、掉舉心(浮躁心、高傲心 *auddhatya*)、以及尋求心(尋覓心 *vi-tarka*)。

7.2. 「卸下妄念法」：

7.2.1. 對治症狀：若妄念熾盛，或連帶地，心情沉重、思緒卻又紊亂時，會感覺頭部、胸部莫名的阻塞、結塊、重壓、且氣血鬱積不通。

7.2.2. 處理步驟一：若感覺出現一些症狀，且所在環境許可的話，先試著放下手頭的事務，然後放鬆身體，放鬆心情，好好地深呼吸幾次。

7.2.3. 處理步驟二：接著，在慢慢地、深深地吸氣之後，伴隨著即將慢慢地吐氣，意念即以清新的姿態，輕微地由上而下，從頭部、胸部，到雙腳底下，將沿路沈重的鬱積，毫無保留地做著慢慢往下卸除的導引。意念到哪裡，就卸除到哪裡。毫無必要一直扛著讓自己受罪的東西。至誠相信，只要真的想放下，用對了方法，造成問題的累贅都可放下。

7.2.4. 接下來的吸氣與吐氣，重複處理步驟二。來回要做幾趟，總數隨宜不拘，可彈性調整。

7.2.5. 此一卸下妄念法，平時得空也適合做，可藉以養成良好的心理衛生習慣，經常卸下浮現的或沾染的心理垃圾，經常打掃衛生。

---

<sup>5</sup> 〈身體如「泡沫」之虛幻觀的認識與練習：結夏安居之禪修奠基-10: 4.0.5.〉，p. 3. (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2023-70.pdf>)

<sup>6</sup> 〈正念安住之禪修：禪修之入門認知與基本功〉，pp. 23, 26-27. (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2023-3.pdf>) (<https://www.youtube.com/watch?v=yr2ZXZGhMvM>)